

वजन कम कैसे करें?

ज्यादा खायें

हरी पत्तेदार सब्जियाँ

- ❖ शिमला मिर्च
 - ❖ हरी मटर
 - ❖ हरी बिन्स
 - ❖ सेम फली
- सूप

- ❖ सब्जी या दाल का पानी
- ❖ मिश्रित सब्जियों का सूप
- ❖ मटर का सूप
- ❖ टमाटर का सूप
- ❖ मक्के का सूप

- कम कैलोरी वाले फल
- सेब
- अमरुद
- पपीता
- नाशपाती
- संतरा

- ✧ मौसमी
- ✧ अनार
- ✧ तरबूज
- ✧ खरबुजा
- ✧ जामुन
- ✧ आलू बुखारा
- ✧ आड़ू
- ✧ खुबानी
- ✧ अनानास
- ✧ स्ट्रॉबरी/रमभरी
- ✧ चकोतरा

कम खायें

सभी के लिए

Mk fcfVd dsfy,

- [illegible]

सीमित
सीमित
सीमित

HOW TO DECREASE WEIGHT ?

EAT MORE

Green Leafy Vegetables

- ❖ Palak
- ❖ Bathua
- ❖ Methi
- ❖ Chaulai
- ❖ Mooli Patta
- ❖ Coriander/Mint
- ❖ Cabbage
- ❖ Green Onion

Salad

- ❖ Cucumber
- ❖ Raddish
- ❖ Tomato
- ❖ Onion
- ❖ Carrot

Low Calorie Vegetables

- ❖ Bottle Gourd
- ❖ Ridge Gourd
- ❖ Apple Gourd
- ❖ Bitter Gourd
- ❖ Pumpkin
- ❖ Brinjal
- ❖ Lady Finger
- ❖ Parwal
- ❖ Cauliflower

- ❖ Capsicum
- ❖ Green Peas
- ❖ Beans/French Beans
- ❖ Runner Beans

Soup

- ❖ Clear Soup
- ❖ Mixed Vegetables Soup
- ❖ Pea Soup
- ❖ Tomato Soup
- ❖ Sweet Corn Soup

Low Calorie Fruits

- ❖ Apple
- ❖ Guava
- ❖ Papaya
- ❖ Pear
- ❖ Orange
- ❖ Mausambi
- ❖ Pomegranate
- ❖ Water Melon
- ❖ Musk Melon
- ❖ Jujube
- ❖ Apricot
- ❖ Pineapple
- ❖ Strawberry/Raspberry
- ❖ Grapefruit

EAT LESS

For all

- ❖ Roti/Kulcha/Naan /Tandoori
- ❖ Corn Roti
- ❖ Bread/Bun/ Sandwich
- ❖ Bajra/Jowar/Ragi
- ❖ Khichdi
- ❖ Suji
- ❖ Idli
- ❖ Uttapam
- ❖ Oats
- ❖ Dalia
- ❖ Corn Flakes
- ❖ Marie Biscuits
- ❖ Noodles
- ❖ Besan Roti
- ❖ Besan Cheela
- ❖ Roasted Chana
- ❖ Sattu
- ❖ Thick Dal
- ❖ Sprouts
- ❖ Rice/Pulao
- ❖ Poha/Chiwra
- ❖ Potato
- ❖ Jam/Jelly
- ❖ Banana
- ❖ Mango
- ❖ Grapes
- ❖ Cheeku
- ❖ Dates
- ❖ Kishmish
- ❖ Angeer

For Diabetics

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- Limited
- Limited
- Limited
- X
- X
- X
- X
- X
- X
- X
- X